

Gezondheidstip 6 / Gezond met geur

4 februari 2023

Geuren kunnen een grote invloed hebben op hoe je je voelt. Het is leuk om daar positief gebruik van te maken! In de winkels heb je veel (dure) parfums en eau de toilettes, waar ik ook jarenlang met plezier gebruik van maakte. Totdat ik bewust werd van allerlei chemische en onnatuurlijke stoffen die er in gestopt worden. Deze stoffen kunnen zelfs schadelijk zijn voor je huid, om in te ademen en het milieu belasten. Dat kan ook anders, zodat de geur echt **een gezond en heilzaam effect heeft op zowel je lichaam/huid als geest/gemoed**. Er zijn gelukkig verschillende natuurlijke parfums op de markt gekomen, die duurzaam geproduceerd worden, zoals bijvoorbeeld Abel Odor; abelodor.com



Voor Valentijnsdag / Maak zelf je persoonlijke natuurlijke parfum met etherische olie voor jezelf of een ander!

Het is natuurlijk ook leuk om je eigen **persoonlijke parfum** te maken. Je hebt hiervoor een glazen roller nodig (bijvoorbeeld van Chi, € 2,50 per rollerflesje of goedkoper € 0,95 van duurzaam.com). Geen plastic flesje gebruiken want dat 'bijt' met etherisch olie.

Benodigdheden & recept:

- 10 ml. jojoba of amandelolie
- Topnoten 5 druppels etherische olie

Effect: verfrissend, opwekkend en vrolijkmakend, werken op de psyche. Denk aan bergamot, sinaasappel, citroen, limoen, grapefruit en mandarijn. Maar ook pepermint, den, eucalyptus, kamfer, ravintsara, tea tree, palmarosa en rozemarijn

- Middennoten 3 druppels etherische olie

Zoals roos, neroli, geranium, lavendel. Maar ook diepdoordringende zachte tot kruidachtige geuren zoals hyssop, jeneverbes, anijs, tijm, oregano, petitgrain, kamille, venkel, koriander, salie, scharlei, ho-hout en marjolein

- Basisnoten 2 druppels etherische olie

Effect: aarden en dragen bij tot de stabilisering van onze psyche. Hout- en harsachtige, warme en zware geuren behoren tot deze groep. Denk hierbij aan oliën zoals benzoë, gember, zilverspar, patchouli, kaneel, kruidnagel, sandelhout, vetiver, jasmijn, tuberoos, vanille, mirre, elemi, ceder, cisteroos, helicyse, engelwortel en zwarte peper.

Ga af op je intuïtie welke geur je aanspreekt, kies van alledrie de hierboven genoemde 'noten' een etherische olie en kies in totaal maximaal 5 verschillende etherische oliën. Doe in de roller eerst de basis olie, daarna de etherische oliën: eerst de basisnoot, dan de middennoot en tenslotte de topnoot ivm vervliegen van geuren.

Kies voor biologische etherische oliën en basisolie (bijvoorbeeld van Chi).

Geniet er van....

In mijn praktijk kan geur een rol spelen bij behandelingen. Denk bijvoorbeeld aan **massage** voor het lichaam; ontspannende etherische olie, of bij gezichtsmassage; etherische olie voor de ouder wordende huid, bij voet- of handmassage een stimulerende etherische olie, bij melancholische gedachten; een hoofdmassage met een vrolijk makende etherische olie. Ook is het mogelijk om samen met jou te **onderzoeken welke etherische oliën precies bij jou passen**, op dit moment, om zo je lichaam te ondersteunen.

Wil je graag een massage met een persoonlijk afgestemde etherische olie of wil je weten welke etherische oliën goed bij jou passen en daarvan een flesje ontvangen? Zou je graag (preventief) ondersteuning willen bij het bereiken van jouw natuurlijke gezondheid en daarmee klachten verminderen of verhelpen, dan ben je van harte welkom in mijn praktijk voor Natuurgeneeskunde!

Maak een afspraak voor een **gratis vrijblijvend gesprek** via:

gezondmetdenatuur@gmail.com

Of bekijk mijn **werkwijze en aanbod** op: gezondmetdenatuur.nl

Van harte welkom!